

ارزش غذایی میگو در ۱۰۰ گرم

مقدار در ۱۰۰ گرم	مواد مغذی
۱ گرم	چربی
۱۹%	آهن
۲۳ گرم	پروتئین
۱۳۰ میلی گرم	کلسترول

ارزش غذایی خاویار در ۱۰۰ گرم

مقدار در ۱۰۰ گرم	مواد مغذی
۱۵۰۰ میلی گرم	سدیم
۱۸۱ میلی گرم	پتاسیم
۵۸۸ میلی گرم	کلسترول
۶۶%	آهن
۲۵ گرم	پروتئین
۳۶۶%	ویتامین ب۱۲

ارزش غذایی صدف در ۱۰۰ گرم

مقدار در ۱۰۰ گرم	مواد مغذی
۴۳ میلی گرم	پتاسیم
۱۲۱۵ میلی گرم	کلسیم
۲ میلی گرم	آهن
۱۰ گرم	پروتئین

ارزش غذایی تخم مرغ در ۱۰۰ گرم

مقدار در ۱۰۰ گرم	مواد مغذی
۱۲۴ میلی گرم	سدیم
۱۲۶ میلی گرم	پتاسیم
۳۷۳ میلی گرم	کلسترول
۱۳ گرم	پروتئین
۶%	آهن
۲۱%	ویتامین دی

ارزش غذایی تخم بلدرچین در ۱۰۰ گرم

مقدار در ۱۰۰ گرم	مواد مغذی
۱۴۱ میلی گرم	سدیم
۱۳۲ میلی گرم	پتاسیم
۴۴ میلی گرم	کلسیم
۸۴۴ میلی گرم	کلسترول
۱۳ گرم	پروتئین

ارزش غذایی شیر در ۱۰۰ گرم

مقدار در ۱۰۰ گرم	مواد مغذی
۴۴ میلی گرم	سدیم
۱۵۰ میلی گرم	پتاسیم
۵ میلی گرم	کلسترول
۳.۴ گرم	پروتئین
۱۲%	کلسیم
۸%	ویتامین ب۱۲

ارزش غذایی گوشت گاو و گوساله در ۱۰۰ گرم

مقدار در هر ۱۰۰ گرم	مواد مغذی
۸۳ میلی گرم	سدیم
۳۳۷ میلی گرم	پتاسیم
۱۰۳ میلی گرم	کلسترول
۰.۵ میلی گرم	آهن
۲۴ گرم	پروتئین
۲۱ %	ویتامین ب ۱۲

ارزش غذایی گوشت گوسفند وبره در ۱۰۰ گرم

مقدار در هر ۱۰۰ گرم	مواد مغذی
۷۲ میلی گرم	سدیم
۳۱۰ میلی گرم	پتاسیم
۹۷ میلی گرم	کلسترول
۱۰%	آهن
۲۵ گرم	پروتئین
۴۳%	ویتامین ب۱۲
۵%	ویتامین ب۶

ارزش غذایی گوشت مرغ در ۱۰۰ گرم

مقدار در ۱۰۰ گرم	مواد مغذی
۷۴ میلی گرم	سدیم
۸۵ میلی گرم	کلسترول
۳۱ گرم	پروتئین
۴ گرم	چربی کل
۱ گرم	چربی اشباع
۰ گرم	چربی ترانس

ارزش غذایی گوشت بوقلمون در ۱۰۰ گرم

مقدار در ۱۰۰ گرم	مواد مغذی
۱۰۳ میلی گرم	سدیم
۲۳۹ میلی گرم	پتاسیم
۱۰۹ میلی گرم	کلسترول
۶%	آهن
۲۹ گرم	پروتئین

### ارزش غذایی گوشت شترمرغ در ۱۰۰ گرم

مقدار در ۱۰۰ گرم	مواد مغذی
۸۰ میلی گرم	سدیم
۳۶۲ میلی گرم	پتاسیم
۸۵ میلی گرم	کلسترول
۱۵%	آهن
۲۸ گرم	پروتئین

### ارزش غذایی بلدرچین در ۱۰۰ گرم

مقدار در ۱۰۰ گرم	مواد مغذی
۵۲ میلی گرم	سدیم
۲۱۶ میلی گرم	پتاسیم
۱۵ میلی گرم	کلسیم
۸۶ میلی گرم	کلسترول
۲۵ گرم	پروتئین
۲۲ میلی گرم	منیزیم

### ارزش غذایی ماهی سالمون در ۱۰۰ گرم

مقدار در ۱۰۰ گرم	مواد مغذی
۵۹ میلی گرم	سدیم
۳۶۳ میلی گرم	پتاسیم
۵۵ میلی گرم	کلسترول
۲۰ گرم	پروتئین
۱%	آهن
۳۰%	ویتامین ب۶

### ارزش غذایی ماهی تیلاپیا در ۱۰۰ گرم

مقدار در ۱۰۰ گرم	مواد مغذی
۵۶ میلی گرم	سدیم
۳۸۰ میلی گرم	پتاسیم
۵۷ میلی گرم	کلسترول
۲۶ گرم	پروتئین
۳۱ %	ویتامین ب۱۲